



Ένα «γαργαλητό» στον λαιμό και εν συνεχεία μία μικρή δυσκολία στην κατάποση, είναι συνήθως τα πρώτα σημάδια που δείχνουν ότι δεν καταφέραμε να...

μεινουμε μακριά από το κρυολόγημα και τον ενοχλητικό πονόλαιμο.

Η δυσφορία που μπορεί να προκαλέσει ο πονόλαιμος είναι σίγουρα μεγάλη και σε πολλές περιπτώσεις, ενδέχεται να μας κρατήσει μακριά από τις αγαπημένες μας δραστηριότητες ή να διαταράξει την καθημερινότητά μας.

Γιατί όμως, ο πονόλαιμος είναι συνήθως το πρώτο σύμπτωμα του κρυολογήματος; Άραγε, ποια είναι τα μέτρα που αξίζει να λάβουμε προκειμένου να αντιμετωπίσουμε έγκαιρα και αποτελεσματικά το πρόβλημα; Γιατί οι ειδικοί προτείνουν τις γαργάρες με ένα αντισηπτικό προϊόν ή τη χρήση ενός τοπικού, αντισηπτικού στοματικού σπρέι ως τα πρώτα και πλέον σημαντικά βήματα για να θεραπεύσουμε τον πονόλαιμο και να ανακουφιστούμε από τα συμπτώματά του;

Γιατί ο πόνος στον λαιμό έρχεται πρώτος

Σίγουρα είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως με βάση τα δεδομένα που έχουμε σήμερα στη διάθεσή μας, υπάρχουν περισσότερα από 200 είδη ιών που προκαλούν το κοινό κρυολόγημα και τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού. Σε ό,τι αφορά στον πονόλαιμο, το 90% οφείλεται σε ιούς -και δη, στους ρινοϊούς σε ποσοστό που «αγγίζει» το 30% με 50%.

Οι ιοί αυτοί εισέρχονται στον οργανισμό μας μέσω των ματιών, της μύτης ή του στόματος, ερεθίζοντας τους βλεννογόνους και σε ό,τι αφορά στο κρυολόγημα, το στοιχείο που σίγουρα αξίζει να τονίσουμε είναι ότι τα αντιβιοτικά, δεν μπορούν να τους «σκοτώσουν».

Όταν λοιπόν, οι ιοί εισέρχονται στον οργανισμό μας, αρχικά αισθανόμαστε πόνο στο πίσω τοίχωμα του φάρυγγα. Γιατί ακόμη και αν δεν έχει μολυνθεί ο ίδιος ο λαιμός μας, οι εκκρίσεις που συγκεντρώνονται σε αυτόν από τους παραρρινίους κόλπους -ειδικότερα κατά τη διάρκεια της νύχτας- τον ερεθίζουν.

Τι πρέπει να κάνουμε για να μη χειροτερέψει ο πονόλαιμος

Είναι σημαντικό να αντιμετωπίσουμε τον πονόλαιμο που προκαλείται από το κοινό κρυολόγημα - δηλαδή, από διάφορους ιούς- προκειμένου να μην χειροτερέψει η κατάστασή μας. Για την ακρίβεια, πρέπει να αντιμετωπίζουμε το πρόβλημα από τα πρώτα κιόλας συμπτώματα.

Ποιο είναι όμως, το πρώτο και πλέον σημαντικό βήμα που αξίζει να κάνουμε προκειμένου να θεραπεύσουμε ουσιαστικά τον πονόλαιμο και όχι απλώς να ανακουφιστούμε παροδικά από τα συμπτώματά του;

Πολλοί είναι εκείνοι οι οποίοι στρέφονται συχνά σε διάφορα σπιτικά γιατροσόφια ή καραμέλες προκειμένου να «μαλακώσουν» το λαιμό. Ωστόσο, οι εν λόγω λύσεις ανακουφίζουν προσωρινά τον πόνο.

Αυτός είναι ο λόγος που η πλειονότητα των ειδικών, προτείνει τις γαργάρες με ένα αξιόπιστο προϊόν με ισχυρή αντισηπτική δράση ή τη χρήση ενός τοπικού, αντισηπτικού στοματικού σπρέι ως τα πρώτα βήματα για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Πράγματι, ένα αξιόπιστο αντισηπτικό διάλυμα για γαργάρες ή ένα αντισηπτικό στοματικό σπρέι που δρουν για πολλές ώρες, μπορούν να «σκοτώσουν» τα βακτήρια, να θεραπεύσουν, να καταπραΰνουν τον πόνο και να διευκολύνουν την κατάποση, αφού δρουν κατά των φλεγμονών και των λοιμώξεων της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας.

Είναι σημαντικό, λοιπόν, να στραφούμε σε αυτές τις λύσεις, προκειμένου να μην αφήσουμε τον πονόλαιμο να χειροτερέψει. Η έγκαιρη λήψη μέτρων για την αντιμετώπιση του πονόλαιμου, άλλωστε, έχει μεγάλη σημασία και σε ό,τι αφορά στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος γενικότερα.

Άμεση θεραπεία και όχι απλώς παροδική ανακούφιση από τα ενοχλητικά συμπτώματα.

Αυτό είναι το «κλειδί» για την αντιμετώπιση των πρώτων συμπτωμάτων του κρυολογήματος και συνεπώς, του πονόλαιμου. Μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνες που μπορεί να τονώσει τον οργανισμό μας, ένα αντισηπτικό διάλυμα για γαργάρες ή ένα αντισηπτικό σπρέι για τη στοματοφαρυγγική κοιλότητα, θα μας βοηθήσουν να καταπολεμήσουμε πιο εύκολα και αποτελεσματικά το κρυολόγημα και να μην ταλαιπωρηθούμε πολύ αυτό το φθινόπωρο και τον χειμώνα που έρχεται.

Με τους κατάλληλους «συμμάχους» και κάνοντας τις πλέον αξιόπιστες επιλογές, θα μπορέσουμε να θεραπεύσουμε το πρόβλημα περισσότερο άμεσα και σίγουρα πιο ανώδυνα.